

# あかるいまち 21

No.1452 2021年11月10日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	11月	2021年度
組合員ふやし	49人	886人
出資金ふやし	1256万円	8762万円
純増	179万円	△449万円

## 2021年度秋のウォーキング企画～元宇品～

11月3日(水)10時から理事会健康づくり委員会主催の「生協『秋』のけんこうウォーキング」を開催しました。

組合員48名、要員11名が参加しました。9月末までの緊急事態宣言がようやく明け、待ちに待った行事。多くの方が楽しみにしていたのだなと嬉しく思いました。

ウォーキングコースは元宇品の西側海岸沿いの遊歩道を歩き、海と山の景色を眺めながらグランドプリンスホテルまで約3kmでした。

スタート前に、リハビリスタッフによるストレッチで体をしっかりほぐしました。天気も良く秋晴れの澄み切った青空の下気持ちのよいスタートが切れました。海岸で釣りをしている方や他のウォーキング団体の方と交流しながらそれぞれのペースで歩きました。

小まめな水分補給や休憩を挟みながら、大きな事故や体調不良を訴える方もなく、海食崖や山に咲いている綺麗な花など自然と触れ合いとても楽しめました。

ゴール後、リハビリスタッフによる整理体操を参加者全員で行い自由解散しました。

参加された方は、ご夫婦や支部の仲間、ご友人同士など多彩な顔ぶれで、普段関わりがあまりないような人たちと顔合わせができ、「外出する良いきっかけになった」「色々な景色を楽しめて良かった」「運動って大切だね」など嬉しい声がたくさん聞け、充実した時間になった様です。

次回は、11月24日(水)『神社巡りと縮景園で秋満喫』コースがあります。11月号のけんこうの折り込みに入っているののでそちらの案内をご覧ください、参加の申し込みをお願いします。ご不明な点等ございましたら、組合員活動推進課(082-532-1264)田中・宮塚までご連絡ください。



## 子育て応援企画！「スマホから、子ども達を守ろう」



日時：11月20日(土)10時～11時半

場所：生協けんこうプラザ5階

講演：広島国際大学 健康科学部医療福祉学科 西村いづみ准教授

テーマ：スマホの影響～「良い面」「悪い面」～

※絶賛申し込み受付中です！

まわりの方にもお知らせくださ～い！